Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Làm thế nào để thành lập một nhóm hạt nhân

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Mọi thứ bạn cần. Theo thứ tự đúng. Từ đầu.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn không cần có chứng chỉ lâm sàng để thành lập một nhóm Kernel. Bạn cần: sự quen thuộc với hướng dẫn này, kịch bản định kỳ họp, và khả năng phán đoán khi nhận thấy điều gì đó cần phải dừng lại. Kernel được xây dựng bởi ai đó đang hồi phục, cho những người đang hồi phục. Kiến thức sống đó không tạo ra xung đột lợi ích. Nó là một phần của điều khiển phương pháp này hoạt động.

Bạn đang tạo ra điều kiện để mọi người có thể trải nghiệm điều gì đó khiến họ cảm động. Đó là một công việc khác so với việc sửa chữa con người - và nó mở ra cho bất kỳ ai hiểu được sự khác biệt ấy.

PHẦN 1 - Trước Khi Bắt Đầu

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Trước khi gửi tin nhắn hoặc đặt phòng duy nhất nào, hãy tự hỏi mình ba câu hỏi sau:

1. Thông tin này có chính xác và cập nhật không?
2. Nó có phù hợp với ngữ cảnh của MOH Việt Nam không?
3. Có cần thay thế số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 không?

Tôi đang làm điều này vì lý do gì?

Đáp án chính xác: bởi vì tôi đã trải qua điều này và muốn chia sẻ những điều giúp tôi, bởi vì tôi thấy có một khoảng trống trong những gì có sẵn, bởi vì tôi tin rằng mọi người xứng đáng được hưởng một khung tham chiếu dựa trên sinh học, bởi vì cộng đồng này không có điều gì tương tự như vậy. Đáp án sai: để sửa chữa ai đó cụ thể. Chạy một nhóm để sửa chữa thành viên trong gia đình, bạn đời hoặc bạn bè của bạn sẽ tạo ra kết quả tồi tệ nhất cho mọi người, kể cả họ.

Tôi có đủ ổn định để cầm thùng chứa không?

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Người điều hành không nhất thiết phải đã phục hồi trong nhiều năm. Nhưng bạn cần đủ ổn định để khi có điều gì khó khăn xảy ra trong phòng — và nó sẽ xảy ra — bạn có thể ở hiện tại, không bị mất kiểm soát. Nếu bạn đang trong giai đoạn phục hồi ban đầu và còn rất mong manh, hãy chờ ít nhất 3-6 tháng để đạt được sự ổn định hợp lý trước khi đảm nhận vai trò người điều hành.

Tôi có ít nhất một người khác không?

Một nhóm một người không phải là một nhóm. Trước khi lên lịch bất cứ điều gì, hãy xác nhận ít nhất hai đến ba người khác quan tâm và có sẵn. Bắt đầu với một nhóm từ ba đến sáu người là lý tưởng. Chất lượng sự hiện diện quan trọng hơn số lượng.

Phần 2 - Những gì bạn cần

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

2A - Vật liệu (Tất cả miễn phí)

☐ Sách chính về Hạt Phục hồi - toàn bộ khoa học và giao thức. Tải miễn phí: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) hoặc github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

☐ Tải nghe bản ghi âm trên YouTube - miễn phí, có thể tìm kiếm, không cần tài khoản: tìm kiếm 'Kernel Phục hồi' trên YouTube. Nghe trước khi tham dự buổi họp đầu tiên.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

☐ Bản thảo kịch bản định dạng cuộc họp - toàn bộ kịch bản người điều hành. Trong kho lưu trữ dưới /meetings/

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hướng dẫn khởi động nhanh cho người điều phối - hiểu rõ từng tệp và khi nào nên sử dụng nó

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Biểu mẫu Nhập thông tin Người tham gia - điền trước hoặc tại Phiên 1

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

☐ Thẻ loại - một thẻ cho mỗi người tham gia, in hoặc chia sẻ màn hình

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

☐ Nghi thức giới thiệu - đọc trước khi buổi họp thứ nhất

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thư viện Hoạt động - 50 hoạt động; chọn một cho mỗi buổi họp

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
☐ Hướng dẫn thuật ngữ - dành cho bất kỳ ai muốn định nghĩa tiếng Anh đơn giản

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Bạn đồng hành của người pha chế - nếu cuộc họp của bạn gần một quán bar hoặc tại địa điểm tổ chức sự kiện.

2B - Chỉ dành cho người điều hành (Đọc trước buổi họp thứ nhất)

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

☐ Mô-đun Tâm lý kịch — đọc toàn bộ trước phiên 3 hoặc 4; không sử dụng trước khi xây dựng được sự tin tưởng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
☐ Kịch bản kịch nghệ — bảy vở kịch hoàn chỉnh cho Phiên họp sáng tạo

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Hướng dẫn định hướng - Hiểu rõ các kỹ thuật này trước cuộc họp đầu tiên

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
☐ Hướng dẫn Xử lý Xung đột - Đọc trước cuộc họp đầu tiên. Xung đột sẽ xảy ra.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Hướng dẫn ranh giới - Tham chiếu của bạn khi ai đó đẩy đến giới hạn của thùng chứa.
Tóm tắt thông tin cho nhà cung cấp dịch vụ y tế - giữ lại một bản sao; trao cho bất kỳ người tham gia nào muốn chia sẻ với bác sĩ của họ.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

2C - Vật tư y tế

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

ĐỘI NGẠN: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mục Dịch:	Mục đích Dịch sang tiếng Việt: Mục đích là để... (cần hoàn thành theo ngữ cảnh cụ thể) Lưu ý địa phương hóa: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nước (dủ cho mọi người)	Lễ khai mạc cần nước. Mỗi người tham gia. Mỗi buổi họp. **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nhấn là ổn. Dùng chai nếu cần. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Thẻ ghim in Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một cái cho mỗi người tham gia. Họ giữ nó. Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). Ngành Y tế Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hoặc chia sẻ màn hình nếu có thể thực hiện bằng phương tiện kỹ thuật số. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Biểu mẫu nhập thông tin in ra **Lưu ý:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một bản cho mỗi người tham gia mới Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	In ấn hoặc chia sẻ dưới dạng PDF Lưu ý về bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Định dạng bản in của kịch bản họp **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Gọi miễn phí) ... (tiếp tục nội dung hội nghị) ...	Người điều phối duy nhất - kịch bản của bạn **Lưu ý địa phương hóa:** Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam. **CẢNH BÁO:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**GỢI ĐIỆU CẦN THIẾT/CƠ NĂNG KHẨN CỨU:** Hãy thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/cơ năng cứu hộ nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Ghế được sắp xếp thành vòng tròn	Môi trường vật lý báo hiệu sự bình đẳng.	Không có hàng. Không có sân khấu. Không có mặt trước.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đối với các bài tập thị giác trong một số quy trình	Không yêu cầu Phiên họp 1

(Lưu ý: Bạn có thể sử dụng bảng trắng hoặc giấy lớn tùy chọn.)	Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Bột trẻ em (dành cho Mô-đun Tâm lý kịch 1)	Lễ vật nghi thức - xem Mô-đun Tâm lý kịch Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chỉ khi sự tin tưởng được xây dựng - không phải là buổi họp đầu tiên. (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Số điện thoại khẩn cấp hiển thị (Đổi thay cho các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 và Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 được đăng hoặc nêu ở phần mở đầu. **Đổi lại với số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Không thể thương lượng (Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

PHẦN 3 - Tìm kiếm người tham gia

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn đang tìm kiếm những người đã thử các phương pháp phục hồi tiêu chuẩn nhưng thấy không hiệu quả. Những người hoài nghi về khung tham chiếu tôn giáo, có tư duy tò mò về sinh học, hoặc đã trải qua đủ nhiều liệu pháp thất bại mà họ sẵn sàng thử một khung tham chiếu khác.

Ở đâu để tìm chúng:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Ở đâu **Dịch: Ở đâu** **Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Làm thế nào** **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**	**Điều gì cần nói** ****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Gọi miễn phí)** **Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc. Có nhiều nguồn hỗ trợ sẵn sàng giúp đỡ. Dưới đây là một số điều bạn có thể nói khi gọi điện cho đường dây hỗ trợ:** **- "Tôi đang cảm thấy rất lo lắng/bức xúc/chán nản và cần ai đó để nói chuyện."** **- "Tôi đang trải qua một giai đoạn khó khăn và cần lời khuyên hoặc sự hỗ trợ."** **- "Tôi nghĩ mình có thể bị trầm cảm/lo âu và muốn tìm hiểu thêm về các lựa chọn điều trị."** **- "Tôi đang gặp vấn đề trong mối quan hệ với gia đình/bạn bè và không biết phải làm thế nào."** **- "Tôi cần giúp đỡ để đối phó với căng thẳng hoặc áp lực trong cuộc sống hàng ngày."**
Các cộng đồng phục hồi hiện có	Đăng ghi chú / trò chuyện với mọi người sau các cuộc họp. **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Tôi đang thành lập một nhóm cho những người đã thử AA và cảm thấy còn thiếu điều gì đó.
Các tổ chức giảm thiểu tác hại Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hợp tác với các trung tâm trao đổi kim tiêm địa phương, nhà phân phối naloxone, nhân viên tiếp cận cộng đồng.	Chúng tôi ưu tiên sinh học và không phán xét. Chúng tôi chào đón mọi người đang sử dụng dịch vụ hiện tại.

Mạng xã hội (Reddit, nhóm Facebook, Discord) Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đăng bài trên r/addiction, r/recoverywithoutAA, các nhóm phục hồi địa phương Lưu ý bản dịch: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dẫn đến GitHub hoặc kho lưu trữ trên archive.org. Để các tài liệu tự nói lên. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Bệnh viện và trung tâm điều trị Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Để lại Hướng dẫn viên và Mẫu nhận dạng trong phòng chờ.	Hỏi nhân viên phối hợp xuất viện xem họ có phân phát tài liệu không.
Thư viện và các cơ sở trong nhà tù Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Liên hệ với điều phối viên thư viện - tài liệu thuộc phạm vi công cộng (CC0). Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Bộ sưu tập được thiết kế đặc biệt cho bối cảnh này.
Trung tâm và tổ chức cộng đồng LGBTQ+ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Cấu trúc của Kernel đặc biệt phù hợp với các cộng đồng có mức độ căng thẳng thiểu số cao.	Sinh học giải thích tỷ lệ cao hơn - không cần khung định nghĩa xấu hổ.
Các nhà cung cấp dịch vụ y tế Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Cung cấp cho các nhà cung cấp dịch vụ y tế Bản tóm tắt về nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe - yêu cầu họ giới thiệu bệnh nhân phù hợp.	Một đơn giới thiệu từ bác sĩ có thể đáp ứng cho một nhóm người.

ĐOẠN 4 - Chọn địa điểm

Trong việc lựa chọn một địa điểm, hãy xem xét các yếu tố sau: tính khả dụng, kích thước phù hợp với số lượng người tham gia, cơ sở vật chất và sự thuận tiện cho mọi người. Đảm bảo địa điểm có đủ không gian cho các hoạt động dự kiến, bao gồm cả khu vực dành cho các buổi thảo luận nhóm nhỏ và trình bày.

Ngoài ra, hãy cân nhắc các yếu tố sau:
- Vị trí: Nên chọn địa điểm dễ tiếp cận, gần với nơi cư trú hoặc nơi

làm việc của người tham gia.
- Cơ sở hạ tầng: Kiểm tra xem địa điểm có đáp ứng được nhu cầu về điện, nước, và các thiết bị kỹ thuật khác không.
- An toàn và bảo mật: Đánh giá mức độ an toàn của địa điểm, đặc biệt là trong trường hợp khẩn cấp hoặc sự cố bất ngờ.

Phòng này không trung lập. Môi trường định hình cho giai điệu thần kinh hóa học của cuộc họp ngay cả trước khi ai đó nói một từ. Dưới đây là những điều cần tối ưu hóa:

Có thể đến bằng phương tiện giao thông công cộng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nhiều người tham gia có thể không có xe hơi. Nếu họ phải lái xe trong 45 phút, sự tham dự sẽ giảm sau Phiên 3.

Những chiếc ghế có thể tạo thành một vòng tròn

Không có chỗ ngồi theo hàng ghế. Không có hàng ghế cố định. Hình thức là vòng tròn. Nếu phòng không cho phép tạo thành vòng tròn, hãy tìm phòng khác.

Không gian để di chuyển

Thư viện Hoạt động yêu cầu khả năng di chuyển. Một căn phòng nhỏ không có không gian sàn rõ ràng hạn chế những gì bạn có thể chạy.

Khí kích thích thấp

Tiếng huýt sáo của đèn huỳnh quang, hệ thống không khí ồn ào và môi trường gây mất tập trung làm tăng mức kích hoạt cho những người có xu hướng lo lắng. Ánh sáng tự nhiên và âm thanh dễ quản lý là điều quan trọng.

Rất riêng tư để nói sự thật

(Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Nếu người ta có thể nghe lén từ hành lang, họ sẽ không chia sẻ một cách trung thực. Cửa đóng được. Không phải là góc quán cà phê.

Luôn sẵn sàng

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tính liên tục của các buổi họp giúp xây dựng sự tin tưởng. Một phòng họp mà bạn có thể tổ chức hàng tuần vào cùng một thời gian có giá trị hơn một phòng đẹp nhưng chỉ có thể tiếp cận theo khoảng thời gian không đều.

Các lựa chọn địa điểm cần xem xét:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Loại địa điểm (Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Tốt nhất cho Dịch sang: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Phòng họp trung tâm cộng đồng Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Các nhóm cộng đồng chung; tiếp cận ổn định, lặp lại thường xuyên Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Thông thường miễn phí hoặc rất rẻ cho các tổ chức cộng đồng đăng ký (Lưu ý địa phương: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Phòng họp thư viện công cộng	Các nhóm nhỏ (3-10 người); rất phù hợp cho những người tham gia tái hòa nhập xã hội sau khi thụ án tù.	Miễn phí; dễ tiếp cận; ít kỳ thị về địa điểm
Không gian của nhà thờ hoặc cộng đồng tín ngưỡng Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Quan trọng: Khuyến khích một cách thế tục từ lần tiếp cận đầu tiên. Một số cộng đồng có thể cung cấp không gian cho cả các nhóm phi tôn giáo. **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920	Có thể có điều kiện - hãy xem xét cẩn thận bất kỳ yêu cầu nào.
Trung tâm cộng đồng LGBTQ+ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nhóm đặc biệt LGBTQ+; bối cảnh căng thẳng thiểu số đã được hiểu rõ. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Thông thường có sự hỗ trợ của người điều phối và mạng lưới giới thiệu được xây dựng sẵn.
Phòng họp trung tâm điều trị Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Môi trường lâm sàng có đường ống giới thiệu tích hợp; người tham gia đã được xác định.	Yêu cầu mối quan hệ với nhân viên điều trị
Trực tuyến (Zoom, Google Meet) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giảm thiểu rào cản tiếp cận; phù hợp với người tham gia ở nông thôn hoặc có hạn chế về vận động.	Hoạt động kịch tâm lý và vận động không dễ dàng dịch trực tuyến - hãy điều chỉnh theo phù hợp. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Thư viện nhà tù/trung tâm cải tạo Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Thiết kế đặc biệt cho Cẩm nang; nhóm dân số có nhu cầu cao nhất.	Yêu cầu phê duyệt từ cấp cơ quan; bắt đầu với nhân viên phối hợp thư viện. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐOẠN 5 - Điều lệ Nhóm

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đọc to ở buổi họp đầu tiên và đăng nơi có thể nhìn thấy. Nó là cái thùng chứa. Thùng chứa tạo điều kiện cho mọi thứ khác.

Lưu ý địa phương hóa: Thay các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lõi Phục hồi - Bản đồ Nhóm

Mục tiêu:

Tạo ra một không gian an toàn và hỗ trợ cho các cá nhân đang trải qua khủng hoảng hoặc bệnh tâm thần, nơi họ có thể kết nối với những người đồng cảm, nhận được sự hỗ trợ chuyên nghiệp và phát triển các kỹ năng đối phó lành mạnh.

Nguyên tắc:

*** **Tính tôn trọng và không phán xét:** Chúng tôi cam kết tạo ra một môi trường không phán xét, tôn trọng mọi cá nhân bất kể hoàn cảnh hay mức độ bệnh tật.**
*** **Năng lực phục hồi:** Chúng tôi tin tưởng vào khả năng tự chữa lành và thích nghi của con người. Vai trò của chúng tôi là hỗ trợ và hướng dẫn họ khai thác tiềm năng này.**
*** **Tương tác đồng đẳng:** Nhóm sẽ được điều hành bởi những người đã trải qua hoặc đang đối mặt với các thách thức tương tự, tạo nên sự kết nối và hiểu biết sâu sắc.**
*** **Nền tảng dựa trên bằng chứng:** Các hoạt động và chiến lược của chúng tôi sẽ dựa trên nghiên cứu khoa học và thực tiễn tốt nhất trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần.**

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đọc tại khai mạc buổi họp đầu tiên của mỗi nhóm

***Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920*

Đây là một nhóm Kernel.

Chúng tôi ở đây vì những câu trả lời tiêu chuẩn không hiệu quả - không phải vì chúng tôi không cố gắng đủ nhiều, mà là vì chúng tôi đang sử dụng cuốn hướng dẫn sai.

Đây không phải là chương trình 12 bước. Chúng tôi không yêu cầu bạn phải từ bỏ. Chúng tôi yêu cầu bạn hiểu.

Chúng tôi bắt đầu từ sinh học. Điều khiến bạn tìm đến chất gây nghiện có lẽ không phải là sự yếu đuối. Đó là kiến trúc não cụ thể của bạn đang tìm kiếm giải pháp duy nhất mà nó có thể tìm thấy. Chúng tôi sẽ xem xét kiến trúc đó, đặt tên cho nó và xây dựng thứ gì

đó tốt hơn.

Bạn không cần phải tỉnh táo để ở đây. Bạn cũng không cần phải giữ được một số ngày sạch sẽ nhất định. Bạn chỉ cần sẵn lòng cố gắng hiểu tại sao.

Điều được nói ở đây sẽ vẫn ở lại đây. Những gì bạn cảm nhận ở đây là của bạn để mang theo.

Bạn sẽ không bị chẩn đoán, phán xét, xấu hổ hay ép buộc. Bạn sẽ được yêu cầu trung thực - với nhóm và với chính mình. Trung thực là yêu cầu duy nhất.

Người điều phối không phải là nhà trị liệu của bạn, cũng không phải là người bảo trợ hay cơ quan có thẩm quyền. Họ là người giữ môi trường (container). Bạn chính là người thực hiện công việc.

Chúng ta sẽ gặp nhau vào ngày và giờ [ngày, giờ]. Chúng ta sẽ sử dụng [tên địa điểm]. Chúng ta sẽ kết thúc vào [giờ kết thúc]. Thời gian được tôn trọng ở đây vì thời gian của mỗi người đều quan trọng.

Nếu bạn gặp tình trạng khẩn cấp y tế: gọi số Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng sức khỏe tâm thần: gọi hoặc nhắn tin số Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920. Người hỗ trợ đã được đào tạo để kết nối bạn với những nguồn lực này. Họ không phải là sự thay thế cho chúng.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chúng tôi bắt đầu.

PHẦN 6 - Sáu buổi họp đầu tiên của bạn - Những gì cần thực hiện

Trong sáu buổi họp đầu tiên, chúng ta sẽ tập trung vào việc xác định và giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần cụ thể của bạn. Dưới đây là những chủ đề chính mà chúng ta sẽ thảo luận:

1. **Đánh giá ban đầu: Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc hiểu rõ hơn về tình trạng hiện tại của bạn, bao gồm lịch sử bệnh tật, các triệu chứng và bất kỳ yếu tố gây căng thẳng nào trong cuộc sống.**
2. **Thiết lập mục tiêu: Cùng nhau, chúng ta sẽ xác định những mục tiêu thực tế và có thể đạt được cho quá trình điều trị của bạn.**
3. **Kỹ thuật thư giãn: Bạn sẽ học các phương pháp thư giãn để giảm căng thẳng và lo lắng.**
4. **Quản lý cảm xúc: Chúng ta sẽ khám phá các chiến lược để đối phó với cảm xúc mạnh mẽ và cải thiện sức khỏe tâm thần tổng thể.**
5. **Xây dựng sự tự tin: Buổi họp này tập trung vào việc tăng cường lòng tự trọng và xây dựng sự tự tin trong cuộc sống hàng ngày.**
6. **Kỹ năng giải quyết vấn đề: Bạn sẽ được trang bị các công cụ để giải quyết các tình huống khó khăn một cách hiệu quả hơn.**

Đường dây hỗ	Tập trung chính Đường dây hỗ trợ sức	Chất liệu Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	khỏe tâm thần: 1800 599 920		
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nhận vào + Mở đầu **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Định dạng cuộc họp, Mẫu nhận diện, Thẻ loại, Nghi thức giới thiệu Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đọc Hiến chương. Thực hiện nghi thức giới thiệu. Hoàn thành các mẫu đăng ký. Hoạt động ngắn (đếm Jumping Jacks hoặc tương tự). Chưa có nội dung sâu - thiết lập an toàn trước tiên.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Kiến trúc - Bạn là ai về mặt sinh học?	Protokol 06 (Đánh giá tự nhận thức COMT + MTHFR) Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giới thiệu khung chiến binh/lo lắng. Cùng thực hiện đánh giá COMT. Đây là buổi họp giao thức đầu tiên. Bắt đầu gõ não nhẹ nhàng.
3 **Dịch:** 3	Hệ thống Cung cấp Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Protokol 07 (Hình thành đường dẫn) + Tham chiếu Chương 2 Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**Giới thiệu MTHFR và Methylation** MTHFR (Men vi yếu tái tổng hợp folate) là một enzyme giúp cơ thể chuyển đổi một chất dinh dưỡng quan trọng gọi là folate thành dạng có thể sử dụng được. Khi hoạt động không hiệu quả, MTHFR có thể gây ra các vấn đề sức khỏe, đặc biệt liên quan đến sự cân bằng hóa học trong cơ thể. Methylation là quá trình thêm một nhóm nguyên tử carbon (được gọi là methyl) vào các phân tử trong cơ thể. Quá trình này ảnh hưởng đến cách gen của chúng

			ta hoạt động và đóng vai trò quan trọng trong nhiều chức năng sinh lý, bao gồm cả sức khỏe tâm thần. **Thực hành Nâng cao Nhận thức về Thực tại (Grounding)** Để giúp bạn kết nối với hiện tại và giảm căng thẳng, hãy thử thực hành Grounding. Đây là một số bước đơn giản: 1. **Nhận thức về Cơ thể**: Hít sâu và chú ý đến cảm giác của cơ thể bạn. Nhận biết bất kỳ cảm giác nào trong cơ thể và chấp nhận chúng mà không phán xét. 2. **Quan sát Môi trường**: Nhìn xung quanh và nhận biết năm yếu tố tự nhiên: âm thanh, mùi hương, cảm giác chạm, thị giác và vị giác. 3. **Kết nối với Hiện tại**: Nói to tên của bạn hoặc một từ tích cực trong khi tập trung vào hơi thở. Điều này giúp bạn nhận thức rõ ràng về hiện tại.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hệ thống phanh (nếu liên quan đến nhóm của bạn) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chương 10 tham khảo + Đánh giá tự nhận thức GABRA2 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chỉ thực hiện đánh giá tự nhận thức GABRA2 sau khi đã thiết lập được sự tin tưởng. Hiển thị và nêu rõ số điện thoại hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp/khó khăn. Phiên họp này có thể kích hoạt những phản ứng mạnh mẽ. **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khó khăn nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
5 **Dịch:** 5	Phiên họp sáng tạo đầu tiên Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hướng dẫn phiên sáng tạo - thực hiện tất cả 8 khối **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Điểm mốc hàng tháng. Cho phép thời gian đầy đủ 120 phút. Điều này tạo ra sản phẩm chung nhóm đầu tiên. Nó thay đổi căn phòng.
6 **Dịch:** 6	Đánh giá giao thức + Đánh giá đôi đồng nghiệp Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Theo dõi Tiến độ, Quy trình 06, Cấu trúc Hỗ trợ Đồng đẳng **Lưu ý về Địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hãy xem dữ liệu theo dõi đầu tiên. Giới thiệu khái niệm ghép đôi đồng nghiệp - những người tham gia giàu kinh nghiệm được ghép với những người mới hơn cho liên lạc giữa các buổi họp.

CHỨNG 7 - Xử lý những điều khó khăn

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tình huống Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Làm gì khi gặp tình huống khẩn cấp hoặc khủng hoảng? Hãy gọi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Những điều không nên làm **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920
Ai đó chia sẻ rằng họ đã sử dụng dịch vụ này trong tuần này.	Nhận thức mà không phán xét. "Cảm ơn bạn đã thành thật. Hãy cùng xem điều gì đã kích hoạt nó." Sử dụng nó như dữ liệu.	Nói "bạn đã phá vỡ chuỗi" hoặc đếm ngày. Trong Kernel không có chuỗi nào - chỉ có hướng đi.
Có vẻ như ai đó đang trong tình trạng khủng hoảng cấp tính.	Làm chậm cuộc họp lại. Hỏi trực tiếp: "Bạn có an toàn lúc này không?" Liên hệ với Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 hoặc Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 nếu cần thiết. Để phần còn lại của nhóm giữ chỗ. **Lưu ý địa phương:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Tiếp tục thực hiện quy trình. An toàn luôn được ưu tiên hàng đầu. Đổi số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Xung đột bùng phát giữa các thành viên tham gia.	Sử dụng Hướng dẫn Xung đột. Chậm lại nhịp độ. Một giọng nói một lúc. Gọi tên những gì đang xảy ra: "Ở đây có ma sát. Chúng ta hãy chậm lại."	Lấy bên này và bên kia. Sửa chữa bằng cách làm mịn nó. Xung đột được duy trì tốt xây dựng sự tin tưởng. (Lưu ý địa phương hóa: Thay số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Ai đó bất ngờ tiết lộ một chấn thương.	Di chuyển ngay đến trạng thái bình tĩnh bằng cách sử dụng các kỹ thuật trong Hướng dẫn Bình tĩnh. Đóng nội dung công việc. Kết thúc bằng an toàn.	Tiếp tục phiên làm việc như kế hoạch. Tình trạng của phòng đã thay đổi - phản hồi theo thực tế hiện tại. (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Người điều phối đang có một buổi họp khó khăn.	Tôi đang gặp khó khăn hơn trong việc giữ bình tĩnh tối nay. Hãy cùng nhau hít thở sâu. Sự trung thực từ người điều hành cho phép nhóm được thành thật.	Đẩy mạnh trong khi rõ ràng mất kiểm soát. Nhóm theo dõi hệ thần kinh của người điều hành.
Một người tham gia	Liên hệ một lần - không lặp đi lặp	Áp lực. Tội lỗi. Trừng phạt tập

không quay lại.	lại. "Chúng tôi nhận thấy bạn không có mặt. Chào mừng bạn trở lại bất cứ lúc nào." Sau đó hãy để yên. Việc theo đuổi người khác vi phạm quyền tự chủ mà Kernel được xây dựng dựa vào.	thể. Những yếu tố này tái hiện lại động lực ban đầu khiến chúng ta sử dụng chúng.

ĐOẠN 8 - Sau Năm Đầu Tiên

Sau năm đầu tiên, việc duy trì sự tiến bộ và cải thiện sức khỏe tâm thần là rất quan trọng. Nếu bạn hoặc người thân của bạn gặp khó khăn trong việc duy trì sự ổn định sau một thời gian, hãy nhớ rằng có những nguồn hỗ trợ sẵn sàng giúp đỡ.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đoạn giao thức Kernel kéo dài trong vòng 12 tháng. Đó là thiết kế. Sau 12 tháng, nền tảng sinh học nên đã được thiết lập, đường cơ bản neurochemical gần như đạt đến cân bằng, và công việc về hành vi và môi trường nên đang tiến triển tốt.

Sau năm đầu tiên, sự vận hành của nhóm phụ thuộc vào quyết định của chính nhóm. Một số nhóm tiếp tục tuân theo các giao thức nâng cao từ Tập hợp Khối VII. Một số khác chuyển sang hỗ trợ đồng đẳng mà không có cấu trúc họp chính thức. Một số nhóm tan rã vì công việc đã hoàn thành. Tất cả những kết quả này đều phù hợp.

Bổ sung: Người tham gia không bắt buộc phải dùng chúng mãi mãi. Quy trình nói rằng hãy dùng chúng cho đến khi bạn cảm thấy "tốt" hơn - cho đến khi cơ sở thần kinh được khôi phục. Nếu căng thẳng lớn hoặc bệnh tật gây ra sự mất ổn định, họ có thể quay lại với bộ bổ sung cơ bản để khôi phục hệ thống. Đây không phải là sự phụ thuộc vào chất bổ sung. Đó là việc duy trì địa hình di truyền.

Vai trò của bạn như một người điều phối: nếu một thành viên đã hoàn thành vòng 12 tháng và đã làm việc, điều trung thực nhất mà bạn có thể nói là "bạn đã làm được. Bạn không bắt buộc phải tiếp tục đến đây." Mục tiêu chưa bao giờ là xây dựng một nhóm mà mọi người không thể rời đi.

KHẢN ĐIỆU 9 - Tự chăm sóc người điều phối

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn không thể giữ được chiếc bình nếu chính bản thân bạn cần được ôm ấp. Đây không phải là điều tùy chọn:

· Chạy giao thức Kernel của riêng bạn. Bạn không thể bỏ qua biểu mẫu nhận diện vì bạn là người điều phối.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Có một liên lạc báo cáo lại - ai đó không thuộc nhóm của bạn mà bạn có thể gọi sau những buổi tập căng thẳng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

· Nghỉ các buổi nếu bạn cần. Chỉ định một đồng điều phối viên sớm để sử dụng họ.

· Theo dõi các chỉ số của chính bạn. Sự kiệt sức của người điều hành là rủi ro tái phát, không phải là một bước lùi chuyên nghiệp.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

· Sử dụng các nguồn lực hỗ trợ khủng hoảng bản thân nếu bạn cần. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920. Bác sĩ kê đơn. Công việc này rất đòi hỏi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920